



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.31. - 2021.06.06.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 31. hétfő	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Daragaluskaleves	396,44	94,84	2,05	0,50	12,07	0,06	0,88		
		Mustáros csirkemell	611,84	146,37	21,03	1,61	4,66	0,23	0,74		
		Kinder tejszelet	491,00	117,46	2,20	4,60	9,50	8,30	0,17		
		Párolt rizs	1 265,25	302,69	5,72	0,78	54,45	0,14	0,99		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
		Összesen:	3 115,55	745,34	32,04	7,49	100,04	8,73	2,82		
2021. 06. 01. kedd	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Karfiolleves	419,10	100,26	3,70	1,47	11,85	0,64	1,21		
		Tarhonyás hús	2 104,35	503,43	26,88	3,16	59,75	0,00	1,36		
		Uborka saláta	99,16	23,72	0,80	0,00	4,94	3,50	0,42		
		Vaníliás ízű krémpuding	512,50	122,02	2,40	2,10	21,00	0,00	0,20		
		Összesen:	3 135,11	749,43	33,78	6,73	97,54	4,14	3,19		
2021. 06. 02. szerda	(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló	E Zöldséges rizsleves	230,40	55,12	1,43	0,11	10,20	0,08	0,68		
		Pulykasült	710,87	170,06	16,42	2,93	0,42	0,00	0,72		
		Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	0,81	29,33	1,50	0,66		
		Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36		
		Szilvás muffin	828,12	198,11	3,15	2,19	27,90	12,85	0,49		
		Összesen:	3 348,66	801,11	38,47	6,40	96,77	14,61	2,91		



ISKOLA ÉTTEREM

2021. 06. 03. csütörtök		(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló										
E	Paradicsom leves	616,87	147,58	2,58	0,40	27,15	17,05	0,78				
	Pirított baconos sertésborda	1 060,43	253,69	17,99	4,37	5,00	0,34	0,92				
	Fatörzs kifli	781,66	187,00	4,20	2,50	26,80	6,10	0,50				
	Petrezselymes burgonya	844,43	202,02	5,32	0,11	42,15	0,00	0,81				
	Vitamin saláta	180,17	43,10	1,06	0,01	9,23	5,00	0,53				
	Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,04	9,42	0,00	0,00				
Összesen:		3 668,43	877,62	31,90	7,43	119,75	28,49	3,54				
2021. 06. 04. péntek		(00585) Alsós rost-és kalóriadús Komló										
E	Babgulyás	1 021,48	244,27	15,65	1,87	24,07	0,28	1,13				
	Túrós batyú	2 964,00	709,10	17,20	13,00	86,40	14,20	0,94				
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01				
Összesen:		4 101,81	981,20	33,17	14,87	116,07	14,48	2,08				